

અંક : ૦૬

ડિસેમ્બર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

ડિજિટલાઈઝેશનની

સાંકળમાં બંધાયા અને

વાંચન થયું ગાયબ...

ભક્તિની

સર્વોત્તમ અવસ્થા એટલે

ધ્યાન...

કચડાયેલા **માનવ** પુષ્પની

સુગંધ શામ્વત હોય છે.

“પૈસાનું ટેન્શન”

ઔષધીમાં ઉત્તમ

અને ગુણકારી **ગળો...**

સાત ફટકાની

સખા...

આમળા કોણે ન ખાવા બેઠેલો?

ફાયદો થવાને બદલે

ગંભીર **ગુકશાન** થઈ શકે છે...

દશનામ

સરક્યુલર

તંત્રીલેખ...

દરેક નાની વસ્તુની પણ કદર કરો...

સુવીર નામના એક હબસીને એક દિવસ એક રૂપિયાનો સિક્કો મળ્યો. તેણે સિક્કાને કિલ્લાની ઉત્તરની દિવાલમાં ઈટ પાછળ છુપાવી દીધો. લગ્ન બાદ એક દિવસ સુવીરે પત્નીને કહ્યું કે, મારી પાસે એક રૂપિયાનો સિક્કો છે. ચાલ મેળામાં ફરવા જઈએ. હવે પોતે છૂપાવેલો એ સિક્કો લેવા આવેલા સુવીરને કિલ્લાના એક ઝરોખામાંથી રાજાએ જોઈ લીધો. તેણે સૈનિકોને કહીને તેને અંદર બોલાવ્યો. સુવીરે ત્યાં આવવાનું સાચું કારણ જણાવી દીધું. રાજાએ કહ્યું કે, હું તને દસ સિક્કા આપું. પેલો સિક્કો ભૂલી જા, સુવીરે કહ્યું, પછી તો મારી પાસે અગિયાર સિક્કા થઈ જશે. આ રીતે રાજા સિક્કાની સંખ્યા વધારતો ગયો અને સુવીર પણ તેમાં એક ઉમેરતો ગયો. આખરે રાજાએ કહ્યું કે, હું તને અઠધું રાજ્ય આપું છું. તો સુવીરે કહ્યું, મને ઉત્તરવાળો ભાગ આપજો, કેમ કે તેમાં મને મારો સિક્કો પણ મળી જશે. કથાનો સાર એ છે કે વ્યક્તિએ પોતાની નાનકડી વસ્તુની પણ કદર કરવી જોઈએ. આ એક વસ્તુ જ અનેક સફળતાનો આધાર બને છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

વર્ષ : ૦૧
અંક : ૦૬
ડિસેમ્બર ૨૦૨૨
તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
E-mail
dashnamcircular@gmail.com
પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833
ડિઝાઇન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.
પ્રાપ્તિ સ્થાન
Join us on  **WhatsApp Group**

Follow us on  **Telegram**

For All Volumes  **Google Drive**


અનુક્રમણિકા...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળમાં બંધાયેલા...
- 06... ભક્તિની સર્વોત્તમ અવસ્થા એટલે ધ્યાન...
- 08... શ્રેષ્ઠ વિચાર...
- 09... કચડાયેલા માનવ પુષ્પની સુગંધ
સામ્વત્ત હોય છે...
- 10... પૈસાનું ટેન્શન...
- 13... ઔષધીમાં ઉત્તમ અને ગુણકારી ગળો...
- 14... સાત ફેટકાની સજા...
- 15... હાસ્ય કણિકાઓ...
- 16... આમળા કોણે ન ખાવા જોઈએ?
- 16... ચિત્ર સંદેશ...
- 17... આભાર...



ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળમાં બંધાયા અને વાંચન થયું ગાયબ...

શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત



મિલેનિયમ યુગની શરૂઆતથી મનુષ્ય ધીમે-ધીમે ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળમાં બંધાતો ગયો અને આજે સ્થિતિ એવી છે કે ડિજિટલ સાધનો વગર મનુષ્યને સ્વાસ લેવાનું જાણે મુશ્કેલ થયું હોય તેવું બન્યું છે. ડિજિટલાઈઝેશનની સાંકળ એટલી બધી મજબૂત વિંટળાઈ છે કે ક્યે તેને તોડવી કોઈપણ માટે મુશ્કેલ થઈ પડી છે.

એવું કહેવાય છે કે બળક માતાના ગર્ભમાંથી સંસ્કાર મેળવીને જન્મે છે. એટલે જ તો જન્મેલાં બાળક મોબાઈલ ટેબીલે તેની સામે કઈ રીતે સ્માઈલ આપવી તે સારી રીતે જાણે છે. ડિજિટલાઈઝેશનની મોહમાયની જંજાળમાં ફસાઈને આપણે બધા વાંચનથી જોજનો દૂર થઈ ગયા છીએ. વાંચનથી વ્યક્તિનો વિકાસ અત્યંત તેજ ગતિથી થાય અને વાંચનથી જન્મેલા નવા વિચારોના આવિષ્કારથી જીવનમાં અમૂલ્ય પરિવર્તન આવે છે, જેથી વ્યક્તિ સ્વયં અને

સમાજ બન્ને માટે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

માનવીઓ ડિજિટલ ક્રાંતિ થકી પૃથ્વી પર સફળતાના ઝંડા ગાળ્યા પણ વાંચનની ટેવ છોડીને પોતાના જ વિકાસને અવરોધતી દિવાલોનું ચણતર સ્વયં કરી નાખ્યું. એવું નથી કે આપણે ત્યાં વાંચનની ખોટ વર્તાય રહી છે. દુનિયાભરમાં લોકો વાંચનથી અલિપ્ત થઈ રહ્યા છે, જેના લીધે લોકોની વિચારશક્તિ ટૂંકી બની



છે. ટૂંકી વિચારશક્તિરમોથી ઊભા થયેલાં દુષ્પ્રવિણામો સમાજે ભોગવવા રહ્યા. યોગ અને એકસરસાઈજ કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર થાય છે તે આપણે જાણ્યા અને અનુભવ્યું પણ વાંચન કરવાથી પણ માનસિક તણાવ દૂર થાય છે અને તેનાં સારા પ્રવિણામો લોકોને અગાઉ પણ મળ્યા છે અને આગળ પણ મળતા રહેશે.

યોગ, મેડિટેશન અને કસરતના અનેક નૂસાખા આપણે માનસિક તણાવ દૂર કરવા માટે કરી જોયા છે તો વાંચનનો નુસાખો પણ અજમાવવા જેવો ખરો. દિવસમાં ૨૫ મિનિટથી એક કલાક સુધીનું વાંચન કરવાથી સ્ટ્રેસમાં ૬૦ ટાકા સુધીનો ઘટાડો કરી શકાય છે. આ માટે જરૂરી નથી કે તમારે ફિલોસોફીનું વાંચન કરવું, તમે કોઈ સારી નવલિકા, નવલકથા, કવિતાસંગ્રહ, આત્મકથાઓ, સંશોધન પુસ્તકો, સાહિત્યમાંથી કંઈ પણ વાંચન સામગ્રી લઈ શકાય.

પણ કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી ખરી જેથી વાંચન કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર કરી શકાય, જેમકે વ્યક્તિનું આજુબાજુનું વાતાવરણ શાંત હોવું જોઈએ. જેથી કરીને તમારું

મન વાંચવા માટે એકાગ્ર રહે અને શાંતચિત્તે કરેલું વાંચનકાર્ય તમારા મગજ પર સીધી અને સારી અસર થશે. તમારા હૃદયના ઘબકારા શાંત કરશે અને સ્ટ્રેસ થયેલા સ્નાયુઓને હળવા બનાવશે. જેથી તમે વધુ સારી માનસિક સ્થિતિ કેળવી શકો છો. વાંચનની ટેવ તમારી માનસિક નબળાઈને ૩૦ ટકા સુધીનો ઘટાડો કરે છે. મગજ શાંત અને વિચારશીલ બનવાથી વ્યક્તિ ધારે તેવાં પરિવર્તન તેનાં જીવનમાં લાવી શકે છે. દુનિયાના ધનાઢય લોકો પણ દિવસના અમુક કલાકો કવોલિટી વાંચન પાછળ ખર્ચ કરે છે. જેનાં કારણે તેનામાં સતત નવા વિચારોનો ઉદ્ભવ થતો રહે છે.

બિલ ગેટ્સ હોય કે એલન મસ્ક કે પછી ફિલ્મ સેલિબ્રિટી અક્ષય કુમાર હોય. આ બધા જ દિવસના ચારથી પાંચ કલાક વાંચન માટે ફાળવે છે. બિલ ગેટ્સ વર્ષે ૫૦ પુસ્તક વાંચે છે અને ઈલોન મસ્ક રોજના બે પુસ્તક વાંચે છે. આપણે ત્યાં કે દુનિયાના કોઈપણ છેડે હોઈએ - કયું નવું ઇલેક્ટ્રોનિક ગેઝેટ બજારમાં આવ્યું છે તેની ચર્ચા પહેલા થાય છે અને સમય મળે તો પુસ્તકોની ચર્ચા થાય છે. પુસ્તકોની ચર્ચા કરતા લોકોની સંખ્યા જૂજ છે એટલે જ પ્રગતિશીલ વિચારોની બંતિને જાણે બ્રેક લાગી હોય તેવું જણાય રહ્યું છે.



ભકિતની સર્વોત્તમ અવસ્થા એટલે ધ્યાન...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



**જીવનમાં સૌથી પહેલું લક્ષ્ય સુખશાંતિ મેળવવાનું હોય છે,
જે ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.**

સમગ્ર બ્રહ્માંડ ચોક્કસ એક વચથી નિયમબદ્ધ રીતે ચાલી રહ્યું છે. કાર્ય, કારણ અને તેના પરિણામને ચોક્કસ સંબંધ છે. જાગૃત મનની જે અવસ્થા હોય તે પ્રમાણેના સંજોગો અર્ધજાગૃત મન ખેંચી લાવે છે. અર્ધજાગૃત મન વૈશ્વિક મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વૈશ્વિક મન દ્વારા સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. ભગવાનના દરબારમાં કોઈ ખોટ નથી. દરેકને પોતાના પ્રારબ્ધ પ્રમાણે, ચોગ્યતા અનુસાર મળી રહે છે. ચોગ્યતા અને પ્રારબ્ધ વ્યક્તિનાં કર્મો પ્રમાણે બંધાય છે. ભગવાન તો છૂટા કાથે વિતરણ કરે છે. તેનું આ વિતરણ વ્યક્તિની

ભકિત સાથે સંકળાયેલું છે. ધ્યાન ભકિતની ઉચ્ચ અવસ્થા છે. ભગવાને માણસને મુખ પ્રભુભજન કરવા માટે આપ્યું છે, નહીં કે કોઈની ખોટી પ્રશંસા કરી અને કોઈને પ્રતોભનો આપી ગેરમાર્ગે દોરી તેનો ગેરલાભ લઈ પાપકર્મો કરવા. તે જ રીતે કાન, પ્રભુભજન સાંભળવા. સતસંગનો લાભ લેવા અને પ્રભુ સાથે તન્મયતા કેળવી ધ્યાનસ્થ બની રહેવા માટે આપ્યા છે, નહીં કે કુભાષણો સાંભળી જીવનને મલિન બનાવવા. આમ મુખ અને કાનનો ઉપયોગ માનવીએ તેના જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા અને મુઠ્ઠી ઊંચેરો માનવી બનવા માટે કરવાનો છે.



તેના માટે વિવેક બુદ્ધિનો વિકાસ થાય તે જરૂરી છે. આવો વિવેક અને શિસ્ત ધ્યાનથી સવિશેષ વિકસી શકે છે. ધ્યાન - સમાધિથી વ્યક્તિનો અહમ પીગળવા માંડે છે અને તે નમ્ર બનવા માંડે છે. નમ્રતા એ વ્યક્તિની શોભા છે. નમ્ર વ્યક્તિ સૌને ગમે છે. અભિમાની વ્યક્તિ કોઈની આગળ નમી શકતો નથી. તેનો અહમ તેમાં બાધારૂપ નીવડે છે. આવી અભિમાની વ્યક્તિ, કોઈને સ્વીકાર્ય બનતી નથી. જ્યારે અહમવિહીન નમ્ર વ્યક્તિ સૌને ગમે છે અને સૌને સ્વીકાર્ય બની રહે છે. તેથી નમ્ર વ્યક્તિની જીવનનૈયા દરેક માનવસામુદાય વચ્ચે તરી જાય છે, જ્યારે અભિમાની વ્યક્તિ બધાને જ અસ્વીકાર્ય બની રહેવાના કારણે તેની નૈયા સંસાર સાગરમાં સરળતાથી તરી શકતી નથી, બલકે અભિમાનના ભારથી ડૂબી જાય છે.

આપણું જીવન અમૂલ્ય છે, પરંતુ ટૂંકું છે અને ઝડપભેર પસાર થઈ રહ્યું છે, તેથી ધ્યાન-સમાધિ એ પ્રભુના સ્મરણમાં વિવંન ન કરીએ, કારણ કે તેના અગણિત લાભ છે. જીવનને સ્વર્ગમાં બદલી શકે તેમ છે. આ જન્મ અને આવનારા બધા જ જન્મો સફળ બની

જાય તેમ છે, ત્યારે આપણે તેનાથી વંચિત રાખી આપણા આત્માને અન્યાય ન કરવો જોઈએ તેવી ઊંડી સમજ આપણે કેળવી લીધી છે.

એક પણ ક્ષણ, એક પણ સ્વાસ તેના સ્મરણ વગર. તેમાં ધ્યાનરથ બન્યા વગર ન જ જવો જોઈએ, તેવો આપણે નિર્ધાર કરીએ, સંકલ્પ કરીએ, સંત કબીરે આપણને વિનંતી કરી છે કે,

‘હરિ ભજો તો અભિ ભજો બહુરિ ભજોગે કબ; હરિયા હરિયા રૂપડે ઈધન હો ગયે સખ.’ આપણા અક્ષમ્ય વિવંનમાં, રાહ જોવામાં, લીલાંછમ વૃક્ષો સુકાઈને ઈધણ બની ગયાં, કારણ કે ટીલ અને વધુ ટીલના કારણે વર્ષો વીતી ગયાં.

જીવનને સફળ બનાવવા માટે સાધનાની લાંબી સફર બાકી છે. તે ક્યારે કાપશો. એક વખત સુકાઈ ગયેલું વૃક્ષ ફરી જીવન પામશે નહીં. વ્યતીત થઈ ગયેલો સમય પાછો આવશે નહીં તેથી આ જ ક્ષણથી, આ જ ઘડીથી ધ્યાન-સમાધિ શરૂ કરી દો. ધ્યાન અને સમાધિ, સ્મરણનો અર્ક છે. તેનાથી પ્રભુભક્તિના માર્ગલો ઝડપભેર કપાઈ જશે, કારણ કે તેમાં સમય અને સ્થળથી આપણે પર થઈ જઈએ છીએ અને પ્રભુ સાથેનું જોડાણ સધળ બની જાય છે. જો આ સમય વહી જશે તો તેનો પસ્તાવો અને ખોટ જન્મોજન્મ સુધી સાવશે. તેથી મનમાંના બધા સંશય કાઢી નાખો અને સ્મરણને પીવા માંડો, સંઘરીને બેસી ન રહો, સમયનો સદ્વિપયોગ કરો.

- * અજ્ઞાની હોવું ખોટું નથી, અજ્ઞાની બની રહેવું ખોટું છે.
- * માનવીને અપાયેલું સૌથી મોટું સંગીત વાદ્ય તેનો અવાજ છે.
- * દુનિયાને તમારું સર્વશ્રેષ્ઠ આપો, તમારી પાસે પણ સર્વશ્રેષ્ઠ જ પાછું આવશે.
- * સેવાનું ઉચ્ચતમ રૂપ તેની મદદ કરવી છે જે બદલામાં ઘન્યવાદ આપવામાં અસમર્થ છે.
- * લાલચ તે અવગુણ છે જે પ્રત્યેક દિવસે વધે છે, જ્યાં સુધી માનવીનું પતન ન થઈ જાય.
- * અહંકાર એ સ્થિતિ છે જેમાં માનવી પોતાના મૂળ કર્તવ્યોને ભૂલીને વિનાશ તરફ આગળ વધે છે.
- * જે વ્યક્તિ સૌથી ઓછું ગ્રહણ કરે છે અને સૌથી વધુ યોગદાન આપે છે તે પરિપક્વ છે કેમ કે આપવામાં જ આત્મવિકાસ નું હિત છે.
- * કાર્ય કરતા પહેલાં વિચારવું અકલમંદી છે, કાર્ય કરતાં કરતાં વિચારવું સાવધાની છે, કાર્ય કર્યા બાદ વિચારવું મૂર્ખતા છે.



કચડાયેલા માનવ પુષ્પની સુગંધ શાશ્વત હોય છે.

સુવર્ણમય લંકામાં વિભીષણ એક જ હોય છે. વિભીષણ સત્યને ખાતર લંકા છોડે છે, કુંભકર્ણ લંકાને ખાતર સત્ય છોડે છે. માનવ ઇતિહાસમાં કચડાયેલા માનવ પુષ્પોની સંખ્યા કેટલી?

સંખ્યા નાની પરંતુ સુગંધ ઘણી, ગામમાં કુવા ઘણાં હોય છે. પરંતુ મીઠા જળનો એક કુવો એવો કે લોકો નાત જમાડે ત્યારે એ જ કુવાનું પાણી રસોઈમાં વાપરે. એક સજ્જનનું ઘર ગામ લોકો માટે મહત્વનું ગણાયા કરે છે. કારણ કે ઘરમાં સચ્ચાઈની સુગંધ હોય છે. મનાવખાતને કાયમ 'એક'ની ગરજ રહેતી હોય છે. જગત આખામાં મહાત્મા ગાંધી એક જ હોવાના.

સદીઓથી પુષ્પો જ કચડાતા આવ્યા છે. અનેક પાંદડા વચ્ચે ખીલેલું એક જ પુષ્પ આખા છોડની શોભા બની રહે છે. મહાન વિજ્ઞાની આઈઝાક ન્યૂટનને જર્મની છોડવું પડ્યું હતું. 'કેન્સર વોર્ડ' પુસ્તકના લેખક સોલ્ઝીનેલ્સને હિંસક ક્રાંતિ થઈ પછી રશિયા છોડવું પડ્યું. કૃષ્ણપિતા વસુદેવ વર્ષો સુધી જેલમાં જ રહ્યા હતાં. કૃષ્ણએ મથુરા છોડેલું.

કચડાવું અને કચડાઈ જઈને સુગંધ પ્રસરાવવી એ માનવ-પુષ્પથી નિયતિ ગણાય.

માશુકાના ગાલ પર દેખાતા એક જ તલ પર સમરકંદ-જુખારા બ્યોછાવર કરવા તૈયાર થનારા આશિકની નોંધ કવિ ઉમાશંકરે પોતાની કવિતામાં લીધી છે. પથ્થરોના ઢગલામાં માંડ એકાદ પથ્થર શાલિગ્રામ બનીને સાર્થક થતો હોય છે.

'ચહેરાઓના વનમાં' રખડતી વખતે કચાડેક એક ચહેરો માણસને એવો ગમી જાય છે. કે તે ચહેરો એને જીવનભર પ્રેમદીક્ષા આપતો રહે છે. એ ચહેરો એક જ હોય છે.

માણસની જિંદગી કેવળ 'એક' ને શોધવામાં વીતી જાય છે. ઈશ્વરની શોધ પણ આપરે તો 'એક'ની જ શોધ હોય છે ને!

આપણે વસ્તુઓને વાપરતા અને માણસને પ્રેમ કરતા શીખવું જોઈએ, નહીં કે માણસને વાપરતા અને વસ્તુઓને પ્રેમ કરતા !

“પૈસાનું ટેન્શન”

કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત



“પૈસા” એવી કિંમતી વસ્તુ છે કે
તેના વિશે જેટલું લખો એટલું ઓછું છે.
પૈસાને જેટલો સમજો કે ભોગવો એ ઓછું છે.

‘પૈસા’ મારો પરમેશ્વર એવું લગભગ
બધા જ માને છે. પરંતુ પૈસા પાછળની ઘેલછા
ઘણા બધા અનિષ્ટોને નોતરે છે, પૈસાથી સુખ કે
તન-મનની સારી શાંતી ખરીદી શકાતી નથી.
પૈસા માટે કોઈ ખૂન કરે, કોઈ વિશ્વાસઘાત કરે,
કોઈ નાના-મોટા ભ્રષ્ટાચાર કે કીર્માડો કરે એવા
કીસ્સાઓ રોજબરોજ સમાચાર પત્રો કે ટીવીના
સમાચારોમાં આવતા જ રહે છે. આવના
જમાનામાં તો આપણા દેશમાં જાણે છે
ભ્રષ્ટાચારનું મોટું ધુમ્મસ ઉતરી આવ્યું છે. તેમાં
ચેહરા બરાબર ઓળખાતા નથી અને કોઈ

ઓળખાય ત્યારે આંચકા સાથે આશ્ચર્ય થાય છે.

જુના જમાનામાં કહેવાતું કે જેનો રાજા
વહેપારી તેની પ્રજા ભીખારી. આજે લોકશાહી
દેશમાં એવું કહેવાય છે કે જેના શાસકો,
અધિકારીઓ ભ્રષ્ટાચારી એ દેશની પ્રજા
ભીખારી, કાળા નાણા અને સફેદનાણા વચ્ચેની
લક્ષ્મણરેખા જે ભૂંસાઈ ગઈ છે. જેથી કહેવાય છે
કે સેવા કરવા માટે પૈસાની જરૂર નથી, જરૂર તો
છે આપણું સંકુચિત જીવન છોડવાની અને
ગરીબો સાથે એકરૂપ થવાની ઘણા વ્યક્તિઓએ
પૈસા માટે જીવન પણ ગુમાવ્યું છે, જે પૈસા આવ્યા

કય થી? લોહી લેત પહેલ ગ્રુપ ચેક કરાવ છે તેમ પૈસો લેત જરાક ચેક કરજો કે પૈસા કય ગ્રુપનો છે? વ્યાયનો છે? હાયનો છે? કે હિસાબનો છે? ખોટ ગ્રુપન પૈસા ઘરમાં આવવ થી અશાંતિ જ પેદા થાય છે

તમારી પાસે પૈસો હશે તો પૈસા વડે તમો ઉમદા કુતરો ખરીદી શકજો પણ તેની પૂંછડી પટપટાવતો કરવ તો પ્રેમની જ જરૂર પડવાની... બીજુ પૈસા કયારેય ઉછીન ન લેશો, થોડા કેચ નહીં, થોડ લેશો તો લેણિયાત ઊભા થશે ને વધારે લેશો તો ભાગીદાર ઊભા થશે. જેથી કહેવાય છે કે અનુભવવાળો અને પૈસાવાળો સાથે મળી ભાગીદારી ઘણો કરે. જ્યારે બેઘ છુટા પડે ત્યારે અનુભવ વાળો પૈસા લઈ જાય અને પૈસાવાળાના ભાગમાં અનુભવ આવે છે. જેથી જરૂરીયાત મુજબ જ પૈસા કમાવવા જોઈએ એવું નથી, કારણ કે માણસ જન્મે છે ત્યારથી જ પૈસાની જરૂર પડે છે ત્યારે જન્મનાર માણસ કમાતો પણ નથી, પરંતુ જન્મની સાથે જ પૈસા ગુમાવે છે, જેવી કે જન્મની સાથે જ હોસ્પિટલન ડૉક્ટરો, નર્સ, સફ સફ ઈલાજી વિગેરે વદામણીમાં મંગે છે પૈસા, ભણવા માટે, નિશાળે જવ મંગે પૈસા, ભણી-ગણીને પ્રસ થયો પણ પાટીં માંગે પૈસા, લડકોડથી કન્થા લવ્ય, વરઘોડામાં માંગે પૈસો, જમાઈ ઘરને સાસરે ગય ત્યાં, પહેરામણીમાં માંગે પૈસો, ઘડપણમાં તળીયત લથડી ડૉક્ટર માંગે પૈસો, મરણ પ્રચારીએ પડયો છે પણ નજરે તરતો પૈસો, કિચા કારજ કરવ માટે જોઈએ છે ભાઈ પૈસો, દિકર દિકરી સૌ માંગે છે લાલો બાપુ પૈસા, તિરથ ધામે દર્શન કરવા ગય ત્યાં બ્રાહ્મણ માંગે પૈસો, પ્રસાદ લેવ પહોંચ બતાવો તેમાં જોઈએ પૈસો, આટલું ઓછું હોય તેમ પૈસાની ભૂખ એવી હતી કે કમાવ માટે લગી ગયા, પૈસા મળ્ય તો હાથમાથી સબધો છૂટી ગય. બાળકો સાથે રહેવાનો સમય ન

મળ્યો જ્યારે સમય મળ્યો ત્યારે બાળકો જ પૈસા કમાવા નીકળી ગય, જેથી અમીર એવા બનો કે તમે ગમે તેવી કિંમતી વસ્તુ પણ ખરીદી શકો અને કિંમતી એવા બનો કે આ દુનીયાન અમીરથી અમીર પણ તમને ના ખરીદી શકે.

કેનેડા અમેરીકાન લોકો પણ આપણી જેમ જ પૈસા પાછળ દોડે છે. તેઓ પણ ખુબ મહેનત મજુરી કરે છે. ફક્ત તેઓ ઈન્ડિય આવે છે ત્યારે તેઓન પૈસા દેખાય છે જેથી આપણને પૈસા વધુ લાગે છે. આપણે જેમ ૧ રૂપિયા કમાવવા જેટલો સમય પસીનો પાડીએ છીએ તેટલો જ સમય - પસીનો ૧ ડોલર કમાવવા તેઓ પાડે છે. બીજુ ખાસ ત્ય આપણા લોકોની જેમ સામાજિક કાર્યો બર્થ ડે, મેટેજ એનીવર્સરી, મરણ-પ્રસંગ વિગેરે ખર્ચાઓ ખૂબ નહીવત્ છે. કારણ કે તેઓ અનુકૂળ સમયે જ તમમ વહેવારો સાચવી લે છે જેથી પૈસા તથ સમયનો ખર્ચાવ થાય છે. આપણી જેમ નોકરી દંદા વિગેરેમાં તજ પડત નથી અને અનુકૂળ રજાના દિવસે જ તમમ વહેવારો સાચવી લે છે આપણ સમાજમાં સમાજની મીટીંગો થાય છે ત્યારે આપણ વડીલો દર વખતે સામાજિક વહેવાર ઓછ કરવ જણાવે છે પરંતુ સમાજમાં થણા લોકો એક જ વાતો કરે છે કે સમાજન નિયમો બનાવનારા જ ઘરના કે સબધીઓ અનુસરતા નથી. પરંતુ એવું નથી, કારણ કે નિયમો બનાવનાર પણ મીટીંગ વખતે સર્વની સમતીથી જ નિયમો બનાવે છે, જેથી એક કે બે વ્યક્તિને દોષ આપવો જોઈએ નહીં. જે આપણે પણ વિદેશમાં રહેત આપણા સમાજની વહેવાર નિતિને અનુસરીએ તો આપણા સમાજના વડીલો કે અન્થને દોષ આપી શકીએ નહીં, પરંતુ આની શરૂઆત કોણ કરશે એ હું કે તમો નક્કી કરી શકીએ એમ નથી, પરંતુ જો સમાજનો વ્યક્તિ શરૂઆત કરશે તો આપણા સમાજના બીજા

વ્યક્તિ પણ સાથે આપણે અને આપણા સમાજનો પૈસો પણ બચાવે અને જે પૈસો અવ્યય અપણ નબળી સ્થિતિવાળા વ્યક્તિને પણ લાભ થશે કે તેઓના અવ્યય દેખાદેખીથી થયેલ ખર્ચનું પ્રમાણ ઘટશે.

ઘણા લોકો જાનપણથી જ ખૂબ ઉંચકાવાળા, સ્વપ્નઓ જોત હોય છે અને એમાં ઘણા સામાન્ય ઘરમંથી આવેલા વ્યક્તિઓ પણ હોય છે. પરંતુ એણે જોયેલા ઉંચકાવાળા અને સ્વપ્નઓ પુરા કરવા એણે પણ પૈસા મેળવવા ખૂબ જ મહેનત કરી હતી અને એનું ફળ મને તમારી જેમ જ મળેલ છે, પરંતુ આપણે કમાયેલ પૈસો ક્યાંથી અને કેવો છે તેના ઉપર સફળ થવાનો આધાર રાખે છે. હાલમાં આપણા સમાજ કે અવ્યય સમાજની વ્યક્તિઓ જમીન-જાયદાદ વેચીને ખૂબ જ પૈસા ભેગા કરેલ છે. તે પૈસા અવળ માર્ગેથી નથી આવેલા. પરંતુ તે પૈસા અપણા ઘરમાં આવ્યા પછી આપણા ઘરની સ્થિતિ શું થાય છે તે માટે કહેવની જરૂર નથી? આપણે જોઈએ છે આવું પૈસા આવ્યા પછી આપણા ઘણા ઘરોમાં અશાંતિ પેદા કરે છે, કારણ કે આવા પૈસાથી આપણામાં અભિમન, અધિકાર, ભોગેચ્છાઓ, કામનાઓ અને અર્હકાર જેવા દુર્ગુણો અવશ્ય આવે છે. પરંતુ ઘણા વ્યક્તિઓ પણ જમીન જાયદાદ વેચી હોય છે. તેઓમાં ઉપરની કોઈ જ અવગણ આવવા નથી, કારણ કે તેઓનો પૈસો તેઓ હોભવૃત્તિથી તિજોરીમાં બંધ નથી કરતા. તેઓ હંમેશા સમાજ કે અવ્યય સેવાભાવી સંસ્થાને મદદ કરતા જ રહે છે અને તેઓના પૈસા પણ ભગવાનની કૃપાથી ટકી જાય છે અને તેઓના ઘરમાં ભગવાન પણ સુખશાંતિ આપે જ છે. પરંતુ ઘણા લોકો એવું વિચારતા હશે કે હું પણ સમાજમાં કે અવ્યય સેવાભાવીને દાન કરું છું, તો હું મારા પૈસા સાર નથી? પરંતુ એવું નથી, આપણે પોતાની વાહવાહ કરાવવા કે કીર્તી અને પ્રતિષ્ઠામાં વધારો કરાવવા

કદાચ કોઈ ધનિક પૈસા વાપરશે. પરંતુ કોઈ અનન્ય, ગરીબ, બીમાર કે ઘરલીકંપ, પુરવાવઝોડ જેવી કુદરતી આફતના ભોગ બનેલ મનવી માટે પોતાની તિજોરી બંધ કરી દેશે એટલે જ આપણે અપણા પૈસા ક્યાં અને કેવી રીતે વાપરવા એ નક્કી કરવું.

અપણા સમાજમાં ઘણા વ્યક્તિઓ છે કે તેઓ ગમે તે સમયે રાત્રે, મળસ્કે મોળાઈલ કરીશું તો તેઓની ત્રીજી રીંગ વાગવા દેતા નથી અને તેમની મદદ કરવા તેઓ વગર પૈસા મદદ કરતા રહે છે, જેવા કે પોલીસની કાન્યાકીય મદદ, સારવાર માટે હોસ્પિટલ ખર્ચ, શિક્ષણ ખર્ચ વિગેરે તેમની ઓળખાણ ભલમણથી રાહત આપે છે. પરંતુ આપણો જ સમાજ આવા વ્યક્તિઓને પણ પછાડતા અચકાતા નથી. જેથી કહેવત છે કે પૈસાથી આપણે બદલાતા નથી પણ તમારી આજુબાજુના મારાસો બદલાઈ જાય છે.. અને જયાં મારાસ સુવર્ણને ભૂલી જશે ત્યાં આપણા સમાજમાં સુવર્ણયુગ આવશે. જેથી એક સંત મહાત્માએ કહ્યું કે, “પૈસા” કહે છે કે મને મેળવો, કેલેન્ડર કહે મને ફેરવો, સમય કહે છે કે મને જીતો, ખુબસુરતી કહે છે મને પ્રેમ કરો પણ ભગવાન સાવ સાદી રીતે કહે છે કે સખત ૬ મ કરો અને મારમાં વિશ્વાસ રાખો.

અને છેલ્લે જ્યારે આપણે કોઈપણ સખતી કે મીત્રોને પૈસાની મદદ કરીએ છીએ ત્યારે તેઓ આપણે તેઓને ખૂબ સારા લાગીશું અને જ્યારે પૈસા પરત માંગીશું ત્યારે તેઓના સૌથી મોટા દુશ્મન લાગીશું અને સંબંધો અને મિત્રો જ આ જ પૈસાથી યુમાવીશું.

જેની પાસે પૈસા જ નથી એના કોઈ દુશ્મન નથી હોતા.



ઔષધીમાં ઉત્તમ અને ગુણકારી ગળો...

ડૉ નંદિની એસ. ગોસાઈ

■ જામનગર ■



ગળોના પાન મધુર હોય છે. ગળો તાવમા ઉત્તમ છે. ગળો તીખી, કડવી, પરી ગયા પછી મધુર, રસાચણ, મળને રોકનાર, તુરી, ઉષ્ણ, પચવામાં હલકી, બળ આપનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, ત્રિદોષજ્ઞ તથા અમ, તરસ, બળતરસ, પ્રમેહ, કોઠ, ઉદરસ, રક્તાત્પત્રપંડુ, કમળો, કુષ્ઠ, વાતરક્ત, કૃમિ, જવર, ઊલટી, ઉબકા, દમ, હરસ, મૂત્રકષ્ટ અને હૃદયરોગને મટડનાર છે

ગળોને રસ ત્રણ ચમચી અને ગળોનું ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. કોઈ પણ વૃક્ષ પર ચડેલી ગળો ઔષધમા વાપરી શકાય, પરંતુ લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. તાજી લીલી ગળો મળે તો તેનો ઉપયોગ કરવો, નહિતર સૂકી ગળોનું ચૂર્ણ વાપરી શકાય. બજારમાં ગળોની ગોળી પણ મળે છે. સંશયની એટલે જે વધેલા દોષોને ઓછા કરે અને ઓછા હોય તો સમાન કરે. એની એક એક ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી

જોઈએ. લીમડ, બાવળ કે આંબા પર ચડેલી ગળોની વેલ વધારે ગુણકારી ગણાય છે. તેમ પણ લીમડા પરની શ્રેષ્ઠ. ગળોનું ચૂર્ણ એક ચમચી અને રસ બે થી ત્રણ ચમચી સવાર સાંજ લઈ શકાય. (૧) ગળો, ઘણા, લીમડાની અતરછાલ અને રતાંજળી (રક્તચંદન)નો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે. (૨) ગળોનો રસ સકર નાખી પીવાથી અમ્લપિત તરત જ મટે છે અને પિત્તથી થતી ઊલટી તત્કાળ શાન્ત થાય છે. (૩) ગળોના બે ચમચી રસમાં બે ચમચી મધ નાખી પીવાથી ત્રણ દોષોથી થતી ઊલટી મટે છે. (૪) ગળોનો રસ અથવા ગળોનો ઉકાળો અડધો કપ સવાર-સાંજ પીવાથી અને મગ્ગ મગ્ગના સૂપ અને ભાત પર રહેવાથી કોઠમાં એકદમ ફેરવો થાય છે. (૫) ગળોના રસમા મધ અથવા સકર નાખી પીવાથી કમળો જલદી મટે છે. (૬) ગળો અને ત્રિકુળાન ઉકાળામાં મધ અને પીપરનું ચૂર્ણ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકરન નેબ્રાગ મટે છે



સાત ફટકાની સજા...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી

સુરત



એક શ્રીમંત જાગીરદારને કેરી ખાવાનો ખૂબ જ શોખ; પરંતુ કેરી ખાઈને એ જાગીરદાર ઘરની બહાર ખાંદેલી કેરીન ગોટલાં છોતરા ફેંકી દેતો.

એક દિવસ એક ગાંડો ઘેલો દેખાતો ભિખારી ફેંકી દીધેલા આ ગોટલાં છોતરાં ચૂસતો હતો. એવામાં કૂતરાઓએ આ લઘરવઘર આદમીને જોઈને ભસવાનું શરૂ કર્યું. આથી શ્રીમંતના આરામમાં ખલેલ પહોંચી.

શ્રીમંતે તરત જ નોકરને તપાસ કરવા મોકલ્યો. નોકર આ ભિખારીને પકડી લાવ્યો. જેમન આરામમાં ખલેલ પડી હતી તે જાગીરદાર આ ગદા વેશઘરીને જોઈને ચિડાયો અને સાત ફટકા મારવાની સજા કરી.

નોકરે મારેલા છ ફટકા તેણે મૂંગે મોંએ સહન કર્યા. સાતમે ફટકે તે મોટેથી હસવા લાગ્યો.

જાગીરદારને આશ્ચર્ય થયું. તેણે પૂછ્યું : “અલ્ય, તને દુ:ખ નથી થયું ? રડવાને બદલે તુ હસે છે કેમ ?”

ભિખારીએ કહ્યું : ‘કારણ જાણું છે મર હસવાનું ? તો જાણો. એકાં ગોટલાં છોતરાં ખાવાની જે મારે સાત ફટકાની સજા ભોગવતી પડે, તો તમે તો રોજ ઘણી બધી આખી-આખી કેરીઓ ખાવ છો, ઉપરવાળો ઈશ્વર તમને તેની કેટલી સજા કરશે ? આવ નહીં તો કાલ, જબ ઉપર પહોંચે તબ.’

આટલું બોલીને અહીં હસ્ય કરતો ભિખારી વિદાય થયો. ભિખારીના આવ નહિં તો કાલના શબ્દો જાગીરદારને વીંછીની જેમ ચટક ભરવા લાગ્યા.

કોઈકે સાચું જ કહ્યું છે કે ક્યારેક આપણે કરેલું કાર્ય આપણને જ સજારૂપ બની જાય છે.



* પતિ : અરે ગાંડી આવે આ ફોનના
જમાનામાં તેં લેટર કેમ લખ્યો?
પત્ની : મેં પેલા તો ફોન જ કર્યો પણ તેમાંથી
જ કીધું કે “લીઝ ટ્રાય લેટર” એટલે પછી
લેટર લખ્યો...

* * * * *

* કન્યાની વિદાય બાદ વરરાજાની માંએ
કન્યાને કહ્યું, “હવે તો દસ કિલોમીટર દૂર
આવી ગયા હવે તો રોવાનું બંધ કરો..”
કન્યાએ હીબકા ભરતા-ભરતા કીધું,
“મારે બારી પાદે બેઠવું છે...”

* * * * *

* ચીન્કી : જવા દે ને ચાર પિન્કી, મારા પપ્પા
તો સાવ બીકણ છે !
પિન્કી : એ કેવી રીતે.... ?
ચીન્કી : જ્યારે પણ અમે રસ્તો ઓળંગીએ
ત્યારે તે મારી આંગળી પકડી લે છે અને
કહે છે,
જોજે છોડતી નહીં.

* * * * *

* ભૂરાને ઈન્ટરવ્યુમાં પૂછ્યું, **B.R.T.S.** નું પુર
નામ કહો.
ભૂરો કહે, ‘બાજરાનો રોટલો ટમેટાનું શાક.’

* * * * *

* ભૂરી : મારા માટે તો દૂર દૂર થી માંગા
આવતા’તા બોલો...

* ભૂરો : નજીક રહેતા હોય એ તો તને
ઓળખતા જ હોય બે...

* * * * *

* ભૂરો બસમાં બેઠો....

* કંડકટર : ટિકિટ... ટિકિટ... ટિકિટ...

* ભૂરો : બે વિધાનસભા....

* * * * *

* પત્નીનો નવા વર્ષનો સંકલ્પ

પત્ની : હું નવા વર્ષે સંકલ્પ કરું છું કે, તમે
પાણી માંગશો તો શરબત આપીશ, દુધ
માંગશો તો ખીર આપીશ, રોટલી માંગશો તો
પરાકા આપીશ... અને....

* પતિ : ફેરવી ફેરવીને કહે છે એનાં કરતાં
સીધું જ કહે ને કે, ગમે તે કરીશ પણ તમે
કહેશો એમ નહીં જ કરું...

* * * * *

* પત્ની : આવે ભાત સાથે કઈ દાળ બનાવું?

ભૂરો : તને ઈચ્છા થાય તે બનાવી બાખ...

તમે મનશો નહિં... ભૂરાએ ભાત સાથે

“ધાણા દાળ” ખાધી...

* * * * *

* પત્ની : હું બાડી લાગું છું?

* પતિ : ના, રે, કોણે કીધું?

* પત્ની : તો એક કામ કરો ને, મને તમારી
બાંહોમાં ઉઠાવીને ફિજ પાસે લઈ જાવને,
મારે આઈસ્ક્રીમ ખાવો છે.

* પતિ : તું આરામથી બેસ, હું ફિજ ઉપાડતો
આવું છું...

* * * * *

* મમ્મી : તું વાંચતો કેમ નથી?

પપ્પુ : સોરી, મમ્મી તમને આવતા જોયા નહીં
ને એટલે?

* * * * *



આમળા કોણે ન ખાવા જોઈએ? ફાયદો થવાને બદલે ગંભીર નુકશાન થઈ શકે છે...

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ

ખમનગર

આમળા એક એવું ફૂડ છે જે દરેક અશુભ ખાઈ શકાય છે. બીજી તરફ આમળાને સ્વાદ, સ્વાસ્થ્યથી સમૃદ્ધ મનાવામાં આવે છે. આમળામાંથી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ પણ બનાવવામાં આવે છે. જોકે આમળાનું સેવન મોટાભાગના લોકો માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. કારણ કે આમળામાં વિટામિન એ, વિટામિન બી, પેટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને ફાઈબર જેવા ગુણો હોય છે. પરંતુ આમળા કેટલાક લોકોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. કેટલાક લોકો માટે આમળાનું સેવન ફાયદાકારક નહીં પરંતુ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે.

કેવી સ્થિતિ ધરાવતા લોકોએ આમળાનું સેવન ન કરવું જોઈએ?

* લો બ્લડ સુગર :

લો બ્લડ સુગર ધરાવતા દર્દીઓએ આમળાનું ઓછી માત્રામાં સેવન કરવું જોઈએ. આવું એટલા માટે કારણ કે આમળા બ્લડ સુગર લેવલને ઓછું કરવાનું કામ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં જો તમે લો બ્લડ સુગરના દર્દી છો તો આમળાનું સેવન કરવું હિતાવહ નથી.

* એસિડિટી :

જેમને એસિડિટીની ફરિયાદ હોય તો આમળાનું વધુ પડતું સેવન કરવાનું ટાળવું જોઈએ. આમળામાં વિટામિન સીની માત્રા હોય છે જે હાઈપર એસિડિટીની સમસ્યામાં વધારો કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં જો તમને પણ એસિડિટીની ફરિયાદ છે તો આમળાનું સેવન કરવાની ભૂલ ના કરશો.

* સર્જરી :

જો તમે કોઈપણ પ્રકારની સર્જરી કરાવી હોય તો થોડા દિવસ સુધી આમળાનું સેવન કરવાનું ટાળો. કારણ કે તેના કારણે રક્તસ્રાવનું જોખમ વધી શકે છે.

* ડિહાઈડ્રેશન :

જો તમને ડિહાઈડ્રેશનની સમસ્યા હોય તો તમારે આમળાનું સેવન ભૂલથી પણ ન કરવું જોઈએ. કારણ કે તેનાથી ડિહાઈડ્રેશનની સમસ્યા વકરી શકે છે.



શું તમે જાણો છો?

દવાના પેકેટ ઉપર રેડ કલરની
ઊભી લાઈન હોય તેવી દવા
ડૉક્ટરના પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર
સ્વાદેશ પણ ન લેવી.

દશનામ
સરક્યુલર



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો **ડીસેમ્બર-૨૦૨૨નો છઠ્ઠી** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રહેઠીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરવો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો વિસ્તાર વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link : <https://t.me/dashnamcircular> પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતાપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું શિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂમા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અણ્ણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રળારીકા - જામજોધપુર / સુરત)